



# Meer bewegen in Vlaanderen met meer dan 350 beweegroutes

**Sinds 2016 ondersteunt het Logo de uitrol van ‘Bewegen Op Verwijzing’ op lokaal niveau in heel Vlaanderen. Samen met de ‘Bewegen Op Verwijzing’-coaches en de lokale besturen bekijken we hoe we inwoners meer aan het bewegen kunnen krijgen. Om het lokaal beweegaanbod uit te breiden, startte het Logo in Oost-Brabant de beweegroute: een parcours met eenvoudige oefeningen die voor elke inwoner haalbaar zijn.**

“Niet iedereen sport graag of wil zich aansluiten bij een sportclub. Er was nood aan extra, laagdrempelig beweegaanbod. We lieten ons inspireren door een Nederlands project waar inwoners een stoeptegels-route kunnen volgen die hen aanzet tot meer beweging”, verduidelijkt collega Karen. “We gingen op zoek naar een budgetvriendelijk maar duurzaam alternatief dat makkelijk implementeerbaar was. Zo ontstond de beweegroute, bestaande uit een 50-tal eenvoudige oefeningen die worden aangegeven op stevige borden. De oefeningen zijn haalbaar voor jong en oud, en je gebruikt er enkel het straatmeubilair voor. Extra materiaal of sportkledij heb je niet nodig. En dat is goed, want elke vorm van beweging telt!”

In 2018 gingen het Logo en pilotgemeente Lubbeek met de beweegroute aan de slag. Hiervoor werd samengewerkt met een stagestudent sportmanagement van Hogeschool UCLL, het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen én de Bewegen Op Verwijzing-coach. De oefeningen kregen vorm, en de mooie tuin van Lokaal Dienstencentrum De Sleutel bleek ideaal om de beweegroute te installeren. Zowel de bewoners van de serviceflats, als medewerkers van het dienstencentrum en de gemeente kunnen er samenkomen en bewegen.

Ondertussen groeide het lokale project verder: meer en meer gemeentes en woonzorgcentra in Oost-Brabant toonden interesse en het aanbod aan oefeningen breidde uit. In mei 2021 bezorgde het Logo een nieuw evaluatierapport aan het Vlaams Instituut Gezond Leven. Zij namen, samen met Sport Vlaanderen, het aanbod mee op in het vierjarig 10.000-stappenproject. In 2022 lag de focus binnen dit project zelfs helemaal op de beweegroutes! En zo werd het project verduurzaamd voor de toekomst.

**De beweegroute:** een parcours met eenvoudige oefeningen die voor elke inwoner haalbaar zijn.

“We zijn trots op dit traject en op deze samenwerking!”, aldus Karen. “De beweegroutes zijn de link tussen verschillende projecten én partners. Denk maar aan 10.000 stappen, Bewegen Op Verwijzing, valpreventie, Gezonde Publieke Ruimte ... Ook mijn rol is geëvolueerd: van opstart en uitrol van het pilotproject, tot bekendmaking en implementatie in de hele regio. We reiken lokale partners handvaten aan zodat ze op maat van hun organisatie aan de slag kunnen gaan.” Ondertussen zijn er meer dan 350 beweegroutes in Vlaanderen!